

+Chilango diario

Esquiva el alto costo del amor

La llama del amor también se puede apagar por hacer gastos innecesarios el 14 de febrero, así que te damos tips para celebrar con mucho cariño y sin afectar el bolsillo P. 06-07

FOTO: ESTEFANIA REPIZO

#LaDiaria



Claudia Sheinbaum busca un acuerdo **para que el litro de gasolina no rebase los $24** P. 02

#Entérate



¿Correr y ligar en la CDMX? Checa estos **6 lugares para entrenar y hacer amix (o algo más)** P. 10

#TresOpciones

Este mes los festivales musicales **arrancan fuerte y hay opciones para todos los gustos** P. 14



Caliente
caliente.mx
CASA DE APUESTAS OFICIAL
LIGA BBVA

DÍA	HORARIO	PARTIDOS FEBRERO			LOCAL	EMPATE	VISITANTE
13	19:00	PUMAS	VS	CAVALRY	-477	+540	+1300
14	21:00	AMÉRICA	VS	NECAXA	-182	+320	+440
15	19:00	TIGRES	VS	CRUZ AZUL	+146	+220	+186

ESTOS MOMIOS, FECHAS Y HORARIOS PUEDEN CAMBIAR EN CUALQUIER MOMENTO. CONSÚLTALOS ANTES DE METER TU APUESTA.

Si apuestas **$1,000** a este parlay cobrarías: **$5,363**

*VÁLIDO SÓLO PARA NUEVOS USUARIOS. PERMISO SEGOB DGG/SP/404/97 DIVIÉRTETE RESPONSABLEMENTE. LOS JUEGOS CON APUESTA ESTÁN PROHIBIDOS PARA MENORES DE EDAD. CONSULTA TÉRMINOS Y CONDICIONES EN CALIENTE.MX

Recibe de regalo* $1,000 SIN DEPÓSITO





BAJA LA APP EN caliente.mx



App Store

issuu-downloader.com



La Diaria

↘ **Descubre +**
Con este QR puedes acceder a las notas completas en nuestra web:





Sin gasolinazos: buscan topar el precio de la gasolina a $24 por litro

El precio de la gasolina en el país no superará los $24 por litro, aseguró la presidenta Claudia Sheinbaum al señalar que una de las metas de su sexenio es evitar el incremento de los costos de los combustibles a lxs consimidorxs. "Nos vamos a enfocar en tres objetivos: producción de gasolina, diésel y turbosina, que son los productos de mayor valor agregado. No habrá gasolinazos y el mercado interno estará abastecido", puntualizó durante su conferencia matutina de ayer, donde presentó el Plan de Trabajo 2025-2030 de Petróleos Mexicanos (Pemex). Desde Palacio Nacional, añadió que su gobierno mantiene conversaciones con empresarixs gasolinerxs para que de forma voluntaria accedan a fijar el precio máximo de la comercialización del hidrocarburo. Adelantó que en las siguientes semanas ambas partes firmarán un acuerdo similar al Paquete Contra la Inflación y la Carestía (PACIC).

FOTOS: CORTESÍA / X (@ERNESTINAGODOY_ / @LAURAGLEZEDOMEX) / GETTY IMAGES

↘ EN UN MINUTO | Noticias para comentar con el café

La fiscalía capitalina fortalecerá sus áreas de atención ciudadana

La jefa de Gobierno, Clara Brugada, encabezó la presentación del Plan de Trabajo de la Fiscalía General de Justicia de la Ciudad de México 2025-2029 para fortalecer la institución a partir de la creación de nuevas áreas en el combate



al delito. Bertha Alcalde Luján, fiscal capitalina, detalló que reforzarán el grupo especializado de búsqueda y reacción inmediata para personas desaparecidas, además de habilitar la Unidad de Casos Recientes. También se planea una Fiscalía Especializada de Delitos de Extorsión, un centro de mando contra el robo de vehículos, así como las primeras unidades de criminalística para robo a casa-habitación y feminicidios. Señaló que la perspectiva de derechos humanos estará presente en el actuar de la dependencia y se comprometió a trabajar con una mirada local para atender las diversas problemáticas en cada alcaldía, a través de la consolidación del modelo de atención temprana en las fiscalías territoriales.



Amazon abrió su primer *hub* para atender desastres en el Edomex

Amazon abrió un centro de atención de desastres naturales en el municipio de Tepotzotlán, Estado de México. Laura González, secretaria de Desarrollo Económico en la entidad, destacó que el espacio contará con 25,000 artículos de primera necesidad para las comunidades afectadas por terremotos, inundaciones y otras catástrofes.



¡Histórico! Nominan a Maná al Salón de la Fama del Rock

La banda mexicana Maná recibió la nominación para formar parte del Salón de la Fama del Rock & Roll 2025. "Queremos compartir este reconocimiento con todos los latinos del mundo, y especialmente con todos los inmigrantes que están sufriendo en este momento", agradeció el grupo en sus redes sociales.

issuu-downloader.com

Chilango letras

Un espacio con gente de interés del mundo cultural, autores, editores, curadores o lectores de temas que involucran la literatura pero que también se salen de ella.

con Marina Soto

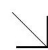


Encuéntralo todos
los viernes
en tu plataforma de podcast favorita.






issuu-downloader.com



47 nacimientos

por cada 1,000 mujeres adolescentes fue la tasa de fecundidad en menores registrada en la CDMX durante 2023



FOTO: CORTESÍA

#Salud

En el mes de San Valentín, la CDMX impulsa campaña de salud sexual

La jefa de Gobierno, Clara Brugada, presentó el martes un programa enfocado en lxs jóvenes para evitar embarazos adolescentes y enfermedades venéreas

Por Alberto Rivera Meza

En el marco de la temporada más romántica del año, las autoridades capitalinas implementarán la campaña "En este mes del amor, contigo mi vida es mejor: por una vida sexual, informada, libre y segura". El objetivo es concientizar a la sociedad, en particular a lxs adolescentes, sobre el autocuidado de sus cuerpos, evitar embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual.

"No podíamos dejar pasar un momento como este para poder salir y hablar de los derechos sexuales, para hablar de la sexualidad, y de que nos toca, como gobierno, garantizar los derechos sexuales y reproductivos en la Ciudad de México", puntualizó la jefa de Gobierno, Clara Brugada, al anunciar la estrategia el pasado 11 de febrero.

Desde el Antiguo Palacio del Ayuntamiento, dijo que a través de la instalación de 32 módulos itinerantes ubicados en espacios públicos como las Utopías, Pilares y estaciones del Metro, proporcionarán información sobre los diferentes métodos anticonceptivos y promoverán la práctica de una vida sexual segura.

También regalarán condones, dispositivos intrauterinos, parches y pastillas anticonceptivas, y brindarán consejos sobre las pastillas de anticoncepción de emergencia. En estos stands lxs chilangxs también tendrán acceso gratuito a pruebas rápidas de detección de VIH, sífilis y hepatitis C, y les impartirán talleres prácticos sobre el uso correcto del condón interno y externo.

"Queremos que vayan a los jóvenes, a este sector de la población que durante esta edad, que es de aprendizaje, puedan tener los elementos para tomar decisiones sobre su cuerpo. Entonces, queremos también trabajar con ellos. Decimos que es cuidarse hoy para no tener preocupaciones mañana. Así que este mensaje debe ser crucial para la juventud", manifestó.

Información para todxs

Uno de los objetivos de la campaña es que este tipo de información sea igualitaria, que se rompan los mitos de género en torno a estos temas, para que tanto mujeres y hombres pregunten sus dudas y se informen sin inhibiciones.

"Generalmente, quien se preocupa más por la salud sexual son las mujeres, pero queremos hacer un llamado a los hombres para que también asuman esta gran tarea de informarse y de tomar decisiones de manera conjunta. Entonces, hagamos que los hombres también puedan conocer más y apoyar estos procesos que generalmente son en pareja. Rompamos tabúes, hoy que arrancamos esta campaña", expresó Brugada Molina.

Vida sexual responsable

En su participación, la secretaria de Salud local, Nadine Gasman, resaltó la importancia de entender a la sexualidad como algo natural: "Hay que vivirla como una diversión, con placer, pero sin riesgos ni consecuencias no deseadas. Lo que queremos es disfrutar de nuestra intimidad desde el amor a uno mismo y protegiendo a nuestra pareja".

Por su parte, la investigadora y activista Marta Lamas llamó a la ciudadanía a mantener una vida sexual plena, responsable y planeada para no tener consecuencias negativas en el futuro.

Asimismo reconoció el avance que representa en la ciudad la interrupción legal del embarazo (ILE), pero insistió en la importancia de la prevención, en enfatizar que la sexualidad y la procreación son aspectos fundamentales de la vida de cada persona.

"El amor suele acompañarse de relaciones sexuales, ahí, amar no basta. No sólo hay que coger bien, sino que hay que hacerlo de manera responsable con las medidas preventivas necesarias para no tener sorpresas, y ser responsables de lo que nos pasa con nuestra libido, con nuestro deseo sexual en nuestros cuerpos, también es un paso hacia la justicia y la emancipación sexual", destacó.

Prevención de enfermedades

La CDMX mantiene una incidencia alta en enfermedades de transmisión sexual (ETS), especialmente entre jóvenes de 15 a 24 años. Según datos del Centro Nacional para la Prevención y el Control del VIH y el Sida, en 2020 se reportaron más de 12,000 casos de VIH, lo que representa una tasa de 15.6 por cada 100,000 habitantes. Por ello, las autoridades capitalinas buscan llevar información sobre métodos anticonceptivos a este sector de la población para que elijan el mejor.

issuu-downloader.com

BANORTE

MB100

La guía definitiva de los 100 mejores restaurantes de México 2025



MARCO
BETETA

PALADAR

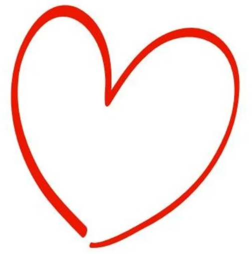
issuu-downloader.com

5.2 millones de comercios,

negocios y prestadorxs de servicios en el país se beneficiarán, especialmente en sectores como flores, chocolates y dulces, ropa, perfumes, electrónicos y restaurantes, indica la Concanaco Servytur

Un *date* financiero

puede ayudarnos a ser más sincerxs con el manejo que damos al dinero para llegar a mejores acuerdos. Encuentra un "verdad o reto financiero" en: pequenocerdocapitalista.mykajabi.com/retofebrero01





Portada













FOTOS: SHUTTERSTOCK

#FinanzasPersonales

Evita desgastarte (financieramente) con el amor

San Valentín puede ser un dolor de cabeza financiero si no se planifica bien. Sofía Macías, experta en finanzas personales, sugiere evitar caer en deudas innecesarias

Por Xally Miranda

Cuando se trata de impresionar a nuestra pareja, nos podemos poner bastante espléndidxs. Desde detalles temáticos enormes hasta diferentes artículos de marca o viajes circulan entre los regalos que damos, comprados a veces a meses sin intereses o con tarjetazo; total, lo importante es ver feliz a quien amamos y el precio… lo pagamos después.

Sin embargo, los gastos por el Día del Amor y la Amistad pueden salírsenos de las manos. La Condusef estima que el 54% de lxs mexicanxs gastarán hasta $600 en regalos, cenas y otros detalles, pero un sondeo realizado por la Alianza Nacional de Pequeños Comerciantes (ANPEC) calcula que celebrar el 14 de febrero puede costar unos $2,623, considerando la suma del precio promedio de artículos populares como la docena de rosas ($400), un globo decorativo ($140) o una cena romántica en un restaurante de gama media ($1,350), entre otros.

Si tomamos en cuenta que el salario promedio mensual en la Ciudad de México es de $6,890 (cifra del Inegi del tercer semestre de 2024), entonces un gasto de $2,623 equivaldría a usar el 38.07% del sueldo y, suponiendo que ese dinero se pagará de jalón, sólo sobrarían $822 para sobrevivir la quincena (de $3,445) y cubrir otras deudas.

Así que antes de lanzarnos por ese obsequio carísimo, vale la pena preguntarnos qué tanto estaríamos descomponiendo nuestras finanzas personales por tener "el mejor 14 de febrero". Por ello, nos pusimos a reflexionar sobre la relación entre el amor y el dinero.

"El cariño no necesariamente es igual al precio"

Una chica muy enamorada decidió sorprender a su galán con regalos muy caros que adquirió a 12 meses sin intereses, con la seguridad de que estarían juntos por mucho tiempo. La relación terminó semanas después del 14 de febrero. "Si ella quería olvidar a su ex, el que no lo podía olvidar era su estado de cuenta", cuenta Sofía Macías, autora de la saga *Pequeño cerdo capitalista* (IG @pequenocerdocapitalista) y especialista en educación financiera.

De más de 2 mil millones

de pesos será la derrama económica en la CDMX con motivo del Día del Amor y la Amistad 2025

issuu-downloader.com

La Secretaría de Desarrollo Económico (Sedeco) indica que la Ciudad de México espera una derrama económica de $2,068,000,000 por esta celebración. Se estima que el 42.6% será destinado a restaurantes y servicios de preparación de alimentos; el 26.4% a hoteles, moteles o cabañas; el 13.8% a compras en tiendas departamentales, y el 9% al comercio de artículos de temporada, centros nocturnos, cafeterías, bares y comercio de plantas de ornato.

Con lo anterior te puedes dar una idea de los detalles populares entre lxs chilangxs. Sin embargo, cuidar el bolsillo en esta fecha no significa que te olvides por completo del Día de San Valentín. Sofía nos invita a reflexionar en que "el cariño no necesariamente es igual al precio".

"El antídoto es que inviertas más tiempo que dinero en los regalos, porque si tú realmente te pones a pensar o a investigar qué es lo que le gusta a esa persona, le hace ilusión o algo que sí sea realmente alusivo a él o ella, hará que cuando lo abra (o vea) diga: "ay, sí pensó en mí, sí me conoce, sí me escucha, sí sabe lo que me interesa", considera.

Su sugerencia es que tengamos claro nuestro presupuesto para el día 14. Este debe ser manejable sin afectar nuestros ahorros, los gastos del próximo mes u obligaciones importantes como una hipoteca. Lo ideal es que no carguemos con meses sin intereses todo el año, debe ser un monto pagable de contado o en un máximo de tres meses. Da como tip hacer el ejercicio con la calculadora de pagos mínimos de la Condusef.

Pero también nos propone que podemos pensar en pareja, es decir, antes de gastar, compartir qué es lo que más nos importa. "A lo mejor puede ser una celebración un poco ortodoxa o plantearse una meta en conjunto y hacer la primera aportación [antes o durante la fecha] para lograrla. A lo mejor tienen un viaje que se mueren de ganas por hacer y quizás lo que iban a invertir en la cena lo puedan meter en una cuenta a plazos para generar rendimientos", ilustra.

Y si andamos en aprietos financieros, nunca falla la creatividad. Algunos planes que pone de ejemplo la autora son un picnic en un espacio público o en casa; una experiencia tipo spa con masajes, elementos de aromaterapia y música de ambiente; una sesión de fotos planeada entre amigxs; detalles hechos a mano; una escapada en la misma CDMX o utilizar aplicaciones gratuitas para editar videos, tarjetas personalizadas o crear una *playlist* especial. Asimismo, no es de suma importancia festejar el mero día, puede ser después.

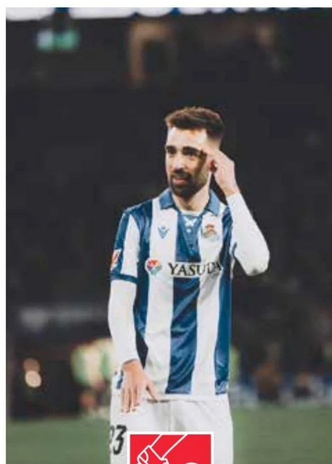
Al final, la experiencia que se viva depende de la etapa en que se encuentre la pareja, la personalidad, la edad y más factores que influyen incluso en si lxs enamoradxs celebrarán solxs o decidirán unirse a otros seres queridos. El punto es pasarla lo mejor posible todo el año y no sufrir por un corazón roto debido al estrés financiero causado por sólo un día.

El 14 de febrero de 2025 andará "peligroso" para el bolsillo porque cae en viernes y en quincena, así que procura destinar un presupuesto a los gastos del Día del Amor y la Amistad que no te deje sin dinero los demás días o los siguientes meses



WOF!
SOPITAS.COM
-NOTICIAS
-MÚSICA
-DEPORTES
-ENTRETENIMIENTO

ADRENALINA 



MIDTJYLLAND VS REAL SOCIEDAD

Hoy se llevarán a cabo los partidos de ida de los Playoffs de la UEFA Europa League, entre los planteles que terminaron entre el noveno y el vigésimo cuarto puesto de la tabla general. La Real Sociedad acabó por encima del Midtjylland y por eso cerrará la serie como local. Hoy en la MCH Arena de Herning, Dinamarca, los españoles partirán como favoritos.

APUESTA AL PARTIDO		caliente.mx
MIDTJYLLAND	EMPATE	REAL SOCIEDAD
+275	+240	+102



AZ ALKMAAR VS GALATASARAY

Hace tres meses, las plantillas de AZ Alkmaar y Galatasaray compartieron el terreno de juego en la primera ronda de este mismo certamen. Dicho compromiso se disputó en el AFAS Stadion, mismo recinto en el que hoy disputarán el duelo de ida de los Playoffs. En aquella oportunidad, el marcador acabó en un empate 1-1 y el AZ Alkmaar se quedó con 10 jugadores tras la expulsión de Kees Smit al minuto 92.

APUESTA AL PARTIDO		caliente.mx
AZ ALKMAAR	EMPATE	GALATASARAY
+160	+270	+150

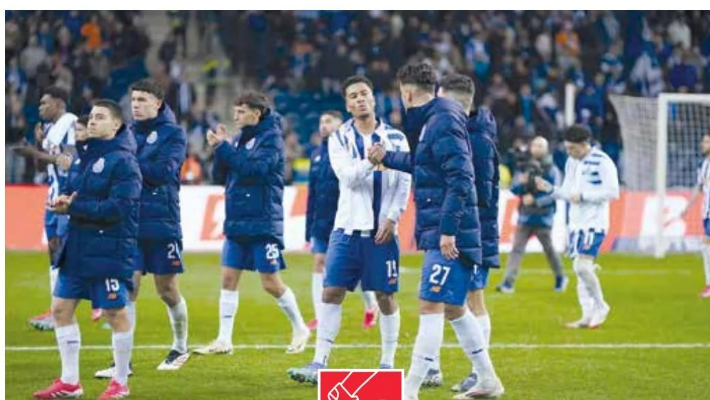




FENERBAHCE VS ANDERLECHT

El Anderlecht no fue capaz de sumar algún punto en las dos últimas jornadas de la Europa League, lo que le hizo caer posiciones de Playoffs. Ahora los belgas se medirán ante el Fenerbahce, un fuerte oponente, pero que no tuvo una buena participación en la primera ronda. Estos equipos ya se han cruzado con anterioridad en 2018 y 2007 por Europa y Champions League, respectivamente. El balance de los cuatro cotejos disputados fue de un empate y tres victorias para los turcos. Será el primer juego para César Huerta en esta competición.

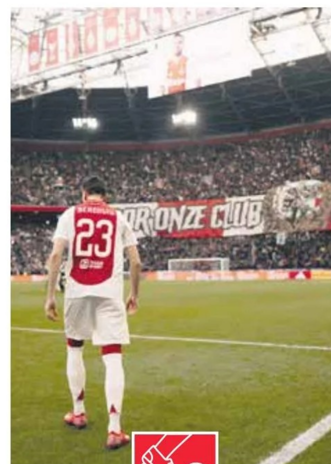
APUESTA AL PARTIDO		caliente.mx
FENERBAHCE	EMPATE	ANDERLECHT
-193	+340	+490



FC PORTO VS ROMA

Una de las series más interesantes de los Playoffs será la del Porto y la Roma. A estos conjuntos solo los separa un punto en la clasificación, lo que habla de la paridad entre ambos. En partidos oficiales estos rivales no se enfrentan desde 2019, cuando se cruzaron en los octavos de final de Champions. En ese entonces, los Dragones superaron a la Loba por un marcador global de 4-3.

APUESTA AL PARTIDO		caliente.mx
FC PORTO	EMPATE	ROMA
+142	+240	+190

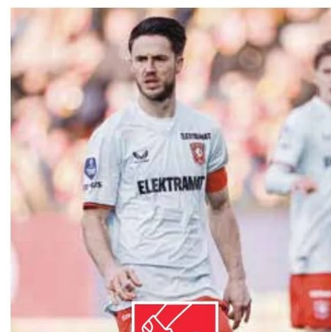




UNION ST. GILLOISE VS AJAX

Será la primera vez que estos dos clubes compartan el terreno de juego y en cuanto a números, el Ajax debería tener superioridad. Ambos conjuntos ganaron los dos últimos duelos disputados en sus respectivas ligas, así que llegan en buen momento hoy al Stade Roi Baudouin. En la tabla general, el Ajax suma dos unidades más que el St. Gilloise.

APUESTA AL PARTIDO		caliente.mx
ST. GILLOISE	EMPATE	AJAX
+138	+245	+188





TWENTE VS BODO/GLIMT

La escuadra noruega de Bodo/Glimt se quedó en la novena posición de la tabla, lo que le obliga a jugar esta ronda eliminatoria contra el Twente. Está claro que el cuadro de Países Bajos no tuvo un buen desempeño en el torneo, pero en términos generales posee un plantel más competitivo que el Bodo. Además, hoy contará con el apoyo de sus aficionados en el estadio De Grolsch Veste.

APUESTA AL PARTIDO		caliente.mx
TWENTE	EMPATE	BODO/GLIMT
-104	+285	+250

issuu-downloader.com



VIKINGUR REYKJAVIK VS PANATHINAIKOS

Otro torneo que tendrá actividad de Playoffs este jueves será la UEFA Conference League, el tercero en importancia de la región. Estos planteles también finalizaron la primera ronda en el noveno y vigésimo cuarto lugar. El Panathinaikos obtuvo dos puntos más que el Vikingur en la clasificación, lo que le permitirá cerrar la serie como local en Grecia.

APUESTA AL PARTIDO caliente.mx

VIKINGUR REYKJAVIK	EMPATE	PANATHINAIKOS
+660	+390	-257



FOTOS: X

FC COPENHAGEN VS FC HEIDENHEIM

Este juego entre el Copenhagen de Dinamarca y el Heidenheim de Alemania será uno de los más parejos de los Playoffs de la Conference League. Ambos conjuntos terminaron en la zona media de la tabla debido a que tuvieron cierres irregulares. A este cotejo en particular, el Copenhagen llega de dos derrotas seguidas, mientras que el Heidenheim lleva cinco duelos sin conocer la victoria.

APUESTA AL PARTIDO caliente.mx

FC COPENHAGEN	EMPATE	FC HEIDENHEIM
-130	+265	+365



GENT VS REAL BETIS

Sin lugar a dudas el duelo más interesante será entre el Gent y Real Betis, ya que son dos representantes importantes de sus respectivos países. La diferencia entre ambos fue de sólo un punto, aunque ninguno fue muy regular. Los belgas vienen de una racha de cinco partidos sin perder, mientras que los españoles fueron derrotados el fin de semana pasado.

APUESTA AL PARTIDO caliente.mx

GENT	EMPATE	REAL BETIS
+270	+260	-104

**Estos momios pueden cambiar en cualquier momento. Consúltalos antes de meter tu apuesta.*

Caliente®
caliente.mx
Recibe de regalo*
$1,000
SIN DEPÓSITO
#MásAcciónMásDiversión
SPORTS
BAJA LA APP EN caliente.mx
*VÁLIDO SÓLO PARA NUEVOS USUARIOS. PERMISO SEGOB DGG/SP/404/97 DIVIÉRTETE RESPONSABLEMENTE.
LOS JUEGOS CON APUESTA ESTÁN PROHIBIDOS PARA MENORES DE EDAD. CONSULTA TÉRMINOS Y CONDICIONES EN CALIENTE.MX

issuu-downloader.com



El 13 de julio
se llevará a cabo la edición 18 del Medio Maratón de la Ciudad de México



El 31 de agosto
se realizará la edición 42 del Maratón de la Ciudad de México



FOTO: SHUTTERSTOCK

#Deporte

Para entrenar y hacer amix (o algo más)

¿Te gustaría correr y, al mismo tiempo, conocer personas con la misma pasión? Estos lugares en la Ciudad de México son ideales para ello

Por Josimar Estrada*

El *running* es visto por muchxs como un deporte solitario. No se le describe así de manera negativa, sino que, si lo practicas, te permite llevar una rutina sin depender de más personas y, por ende, tienes más libertades para entrenar.

Pero la popularidad que ha venido cosechando lo ha convertido en una pasión con la cual puedes ampliar tu círculo social, conociendo a gente en el camino o siendo parte de clubes.

Unirte a un grupo de entrenamiento no sólo te puede ayudar a mejorar tu técnica y resistencia para correr, sino que también es una gran oportunidad para hacer nuevas amistades y, quién sabe, tal vez algo más.

Algunas opciones de grupos para correr con comunidad activa y buen ambiente son Team Calamity en Huayamilpas, Meta Running en la Condesa, Corredores del Bosque de Tlalpan, Team Caltenco y Yo Marco Running en Villa Olímpica.

Pero si apenas estás explorando la vida *runner* y quieres encontrar un espacio donde ejercitarte sin presión, aquí te dejamos algunos lugares ideales para empezar a socializar.

Viveros de Coyoacán
Con un circuito de 2.4 kilómetros (km), los Viveros de Coyoacán son ideales para que te inicies en el *running*. Este espacio, al sur de la CDMX, tiene baños gratuitos, áreas para estiramientos y mucha vegetación, lo que lo hace perfecto para correr sin que el sol te deje fritx. Abre todos los días de 06:00 a 18:00.

Pista de Cuemanco
Si buscas un poco más de distancia, esta pista de asfalto de 5 km te lleva alrededor de la pista olímpica de remo y canotaje. Además de la vista increíble, lo mejor es que a sólo 200 metros de la entrada encontrarás puestos donde puedes reponer energía con un buen desayuno. Está en Xochimilco, pasando la Glorieta de Vaqueritos, sobre Periférico. Puedes acceder a ella de 06:00 a 18:00.

El Sope
Ubicado en la segunda sección del Bosque de Chapultepec, cuenta con tres pistas de arcilla: una de 820 metros, completamente plana; otra de 1,150 metros, con altimetría de 300 metros para entrenar subidas; y una pista recta de velocidad de 100 metros. Una cosa increíble es que corres con vista al Lago Mayor. Abre de 05:00 a 19:30.

¿Buscas algo más retador?
En caso de que ya tengas más experiencia y quieras entrenar en terrenos con subidas y bajadas para desafiar tu resistencia, estos lugares son para ti:

Parque La Mexicana
Ubicado en Santa Fe, este circuito de 2 km tiene varias zonas pavimentadas donde puedes hacer cuestas o entrenamiento multifuncional. Lo mejor es que después de correr puedes relajarte con un café y pan en los locales cercanos. Abre de 05:00 a 22:00.

Parque Nacional El Tepeyac
Lo tiene todo: senderos, vegetación y dos rutas principales (una de 3.5 km pavimentada y otra de 4.5 km de terracería), ideales para fortalecer piernas. Como está cerca de la Basílica de Guadalupe, puedes aprovechar para hacer una visita después de entrenar. Se encuentra en Avenida de Las Torres, ampliación Gabriel Hernández. Abre de 06:00 a 17:30.

Los Dinamos
Es ideal si te late el *trail running*. Tiene rutas con distintos niveles de dificultad: 2.5 km hasta el mirador de Coconetla; 4 km con una subida demandante de 380 metros hasta Paraíso; y 10 km hasta las Antenas, con más de 600 metros de desnivel positivo. El ascenso desde la entrada hasta el Cuarto Dinamo es de 460 metros y es en asfalto, perfecto para calentar antes de meterte al *trail*.

**Texto adaptado para* + Chilango diario

Pistas de nivel experto

Huayamilpas (en Coyoacán), Plan Sexenal (en la Miguel Hidalgo) y Deportivo 1 de Mayo (en La Magdalena Contreras) son los mejores lugares para que te pongas a mejorar tiempos y entrenes en pista. Todas tienen carriles bien cuidados para que puedas hacer *sprints* sin preocuparte por el tráfico o el terreno irregular. Fuera de si encuentras el amor, lo importante es que el *running* te pone en forma, a la vez que te da la oportunidad de conocer gente nueva en un ambiente sano y activo.

issuu-downloader.com

Chilango



issuu-downloader.com



#DíaDelAmor

San Valentín llega a la UNAM y al IPN

FOTO: CUARTOSCURO

Este 14 de febrero celebra con un festival en Las Islas de CU o con un espectáculo de estrellas y música en el Planetario Luis Enrique Erro

Por Edgar Segura y Liz Basaldúa*

¡Ya hay plan para este 14 de febrero en la CDMX! Bueno, de hecho hay dos planes y tú puedes elegir el que más te guste. Por un lado, en Ciudad Universitaria habrá un festival de amor que incluirá cuatro conciertos gratuitos.

Bajo el nombre "Amor es hacer comunidad", este evento tendrá actividades lúdicas, deportivas y culturales, además de 32 módulos informativos en los que se tratarán temas como el autocuidado en las relaciones, el tejido de redes de apoyo, la salud emocional y cómo aprender a poner límites. ¡Incluso habrá casamenteras!

Pero sin duda, lo más llamativo será la cartelera de conciertos gratuitos para pasar un buen rato con la pareja, con amigxs o incluso "de a solapa" en un ambiente muy amoroso. Habrá presentaciones a cargo de Concierto Inclusivo, un colectivo que organiza eventos donde la música está acompañada por intérpretes de lengua de señas mexicana.

La encargada de cerrar el concierto será Vivir Quintana, compositora y cantante de temas que se han convertido en himnos del feminismo en México, como "Canción sin miedo" y "Compañera presidenta".

Las actividades serán de 12:00 a 17:00 en Las Islas de Ciudad Universitaria, ubicadas a un costado del edificio de Rectoría y de la Biblioteca Central de la UNAM.

Un amor cósmico

Ahora que si lo que buscas para San Valentín es un plan que sea romántico, diferente y hasta cósmico, el Planetario Luis Enrique Erro del Instituto Politécnico Nacional (IPN) tiene el evento perfecto para que vivas el 14 de febrero como nunca antes: con un espectáculo de estrellas, música en vinilo y experiencias inolvidables que te harán suspirar.

Este viernes, el universo se convertirá en el mejor escenario para una cita especial con tu pareja, amigxs o esa persona con la que compartes una conexión fuera de este mundo. ¡Y qué mejor que celebrar el amor mientras observas imágenes del cosmos! Es por eso que el planetario ofrecerá tres actividades imperdibles para un San Valentín estelar:

- **Nostalgia melómana:** si crees que la música es el lenguaje del amor, esta experiencia te va a encantar. Imagina estar dentro del domo de inmersión digital del planetario, rodeadx de imágenes del universo mientras suenan las melodías más románticas en vinilo. Y aquí viene lo mejor: puedes llevar tu propio disco y dedicarle una canción a tu pareja o a tu *bff*. Cada sesión dura 40 minutos y es el plan perfecto para derretirse entre estrellas y nostalgia musical.
- **Taller de tarjetas**: nada dice "me importas" como un detalle hecho a mano. En este taller podrás crear una tarjeta superoriginal para regalar a tu persona especial en San Valentín. Si quieres salirte del clásico "te quiero" y darle un toque más personal y espacial a tu mensaje, este es el momento de poner a volar tu creatividad.
- **Registro civil estelar:** ¿Qué tal una boda simbólica en el espacio? En este evento, un juez cósmico encabezará la ceremonia en la que podrás casarte simbólicamente con tu pareja o reafirmar tu amistad con alguien especial. Porque el amor y la amistad son más grandes que el universo. ¡Y claro, al final habrá un acta especial para que recuerdes el momento!

Habrá funciones a las 17:30 y 19:30 con un precio de $90 por persona o $150 por pareja. Así que ya lo sabes: este San Valentín deja de buscar estrellas en los ojos de tu *crush* y mejor llévale a verlas en el planetario. No hay mejor manera de celebrar el amor y la amistad que con un viaje por el cosmos, buena música y recuerdos inolvidables.



¿Cómo llego?

Festival en Ciudad Universitaria
Dónde: Las Islas, a un costado de Rectoría
Cuándo: 14 de febrero
Horario: 12:00 a 17:00
Costo: entrada libre

Planetario Luis Enrique Erro
Dónde: Wilfrido Massieu s/n, col. Nueva Industrial Vallejo
Cuándo: 14 de febrero
Horario: 17:30 y 19:30
Costo: $90 por persona o $150 por pareja (boletos en la taquilla del planetario)

**Texto adaptado para* + Chilango diario

issuu-downloader.com

Pásala RICO en tu próximo restaurante



PEDRO REYES
Toda comilona en Fideo Gordo debe comenzar con los taquitos de sushi con hoja de shiso.



MARIANA CAMACHO
Entre la explosión de lugares para comer fideos en la CDMX, este tiene platos golosos y apapachadores.



MARIA PELLICER
Hay que considerar las entradas, porque son tan ricas como los platos principales. La birria estilo Xi'an: otro nivel.

RICO

rico.guide

issuu-downloader.com

#TresOpciones

De todo un poco

Este año los festivales arrancan con todo: tendremos a lxs DJs más grandes, los proyectos más alternativos y hasta las mejores propuestas de jazz

Por Sebastian S. Jácome*







FOTOS: IG (@BAHIDORA / @EDC_MEXICO / @MJAZZ.CDMX)

Bahidorá

Llegó el momento de lanzarnos a Las Estacas para disfrutar de uno de los festivales que más ha crecido en la última década. Una experiencia inigualable en la que pasarás un fin de semana disfrutando de música independiente y alternativa, rodeadx de naturaleza que ayuda a limpiar el cuerpo y la mente de la vida citadina y acompañadx de las decoraciones psicodélicas más envolventes que verás en cualquier festival, haciendo de este un fin de semana onírico e imperdible. Como cabeza del cartel nos encontraremos a Kaytranada, que se ve que nos traerá un show nunca antes visto; también a Floating Points, Rusowsky, Nina Kraviz y Folamour para ayudar a mantener la internacionalidad del festival. No se nos puede olvidar la participación de Nicola Cruz y los tan esperados Ca7riel y Paco Amoroso.

Dónde: Parque Natural Las Estacas
Cuándo: febrero 14, 15 y 16
Costo: $990 a $3,890
IG: @bahidora

EDC

Regresa el Electric Daisy Carnival con una nueva edición que no deja nada que desear. Entre lxs artistas más esperados de este cartel se encuentran Dedmau5, Dimitri Vegas, Boris Brejcha, Martin Garrix y Tiësto entre muchxs otrxs. Además, no te puedes perder el set que tiene preparado DJ Snake, ya que es de los más esperados por el anuncio de su retiro, por lo que esta será la última oportunidad para presenciar su magia en el escenario en México. Por otro lado, también podemos esperar a grandes DJs mexicanxs que llegan a darle un toque latino a este cartel. Entre ellxs encontramos a Deorro, Mariana Bo y Yosoymatt. Al igual que las últimas ediciones, el festival durará tres días, así que tienes tiempo de sobra para encontrar el día perfecto para ti.

Dónde: Autódromo Hermanos Rodríguez
Cuándo: febrero 21, 22 y 23
Costo: $1,220 a $6,900
IG: @edc_mexico

M Jazz

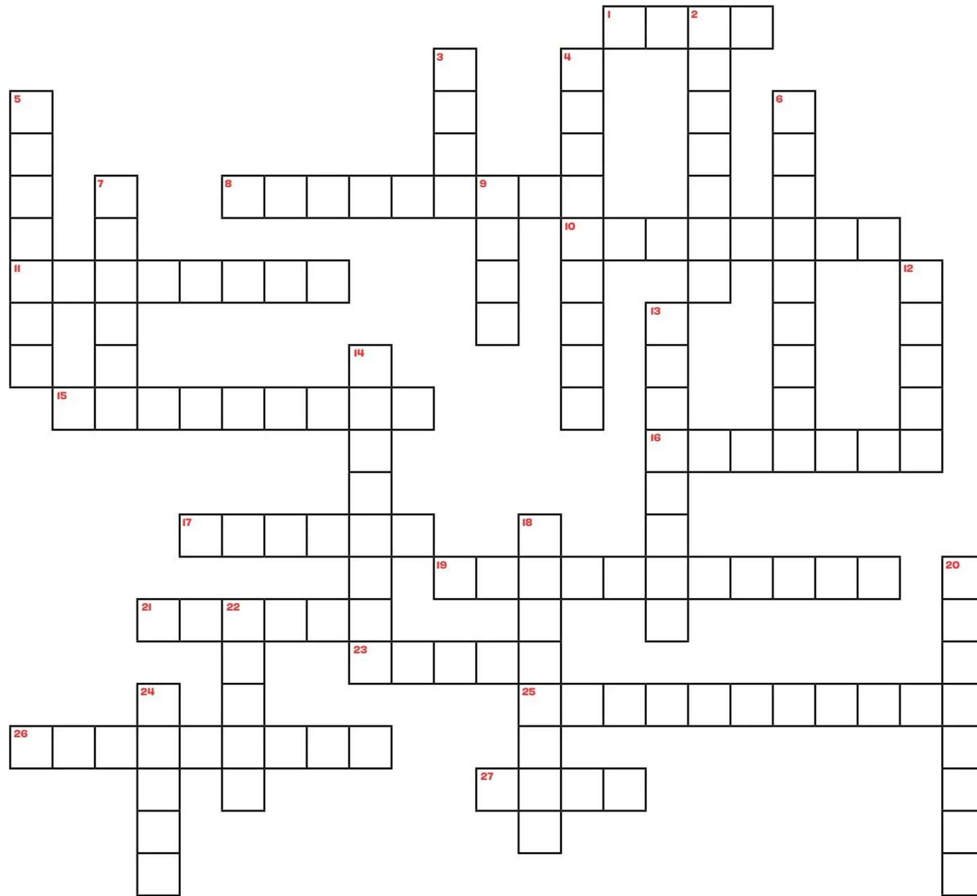
Finalmente tenemos un festival más de nicho para aquellxs conocedorxs del jazz. Este evento nos traerá seis proyectos nacionales e internacionales con propuestas innovadoras. Podemos encontrar a Gogo Penguin, un trío británico que fusiona el jazz con música clásica, rock y electrónica, entre otros géneros; Azymuth, otro trío (pero este brasileño) que trae más sonidos relacionados a la samba y el funk; y Melanie Charles, una estadounidense que tiene influencias del hip-hop, soul y técnicas vocales de improvisación. Lxs artistas nacionales no se quedan atrás: Troker nos trae su inigualable fusión de música tradicional mexa con sonidos de funk; Klezmerson aporta sus ritmos tradicionales fusionados con la música klezmer (originaria de comunidades judías en Europa); y Bahía de Ascenso integra el rock, la electrónica y los ritmos africanos en una mezcla imperdible.

Dónde: Parque Bicentenario
Cuándo: febrero 22
Costo: $1,365 a $3,500 ($100 menores de 12 años)
IG: @mjazz.cdmx

**Texto adaptado para* +Chilango diario

issuu-downloader.com

Crucigrama





Horizontales

1. El Capitán América le da 10 dólares a... Fury porque apostó que le mostraría algo sorprendente. / **8.** ¿Cómo sobrevivió y se conservó durante décadas el Capitán América? / **10.** Sanar lesiones a velocidad sobrehumana: factor de... / **11.** Equipo de superhéroes al que pertenece Capitán América. / **15.** Prácticas de combate desarrolladas en Asia: artes... / **16.** Usa con destreza y profesionalismo las armas de fuego. / **17.** Nombre real del Capitán América: ...Grant Rogers. / **19.** Cualidad que consiste en hacer el bien para ayudar a los demás. / **21.** Disco cóncavo y resistente con una estrella en el centro. / **23.** Solución química que mejoró las capacidades físicas del soldado Steve Rogers. / **25.** Capacidad de soportar golpes en las luchas, impactos mortales y otras torturas. / **26.** Poder contra daños físicos, enfermedades y venenos. / **27.** Instalación del ejército donde entrenan y se concentra el material: ...militar.

Verticales

2. Superhéroe que representa la libertad y la justicia en honor a su nación: ...América. / **3.** Habilidad para moverse con rapidez y soltura. / **4.** Superpoder de moverse, correr y volar mucho más rápido que el ser humano. / **5.** Película de Capitán América estrenada en 2014: el... del invierno. / **6.** Alguien que habla más de cinco idiomas. / **7.** Superpoder con el que se levantan grandes pesos y se obtiene resistencia más allá de lo posible. / **9.** Color del vestuario de Steve Rogers en sus hazañas como superhéroe: rojo, blanco y... / **12.** Sentimiento de lealtad y compromiso con el país. / **13.** Accesorio con hebilla y cartucheras en los laterales. / **14.** Permiten reaccionar físicamente a las acciones de otros con rapidez. / **18.** Ser que vive eternamente. / **20.** Unidad de combate liderada por Steve Rogers en la Segunda Guerra Mundial: ...Aulladores. / **22.** Película que puso fin a la saga de Capitán América: ...War. / **24.** Ex-soldado del regimiento de infantería, mejor amigo de Steve Rogers.

Sudoku

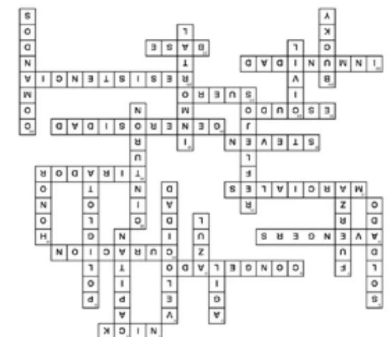
Fácil

	8						5	4
6		9	8					7
7				9	2		8	
	2	4			6	5	7	
8			2			6	1	
	5			3	7			
		3						1
4	6	2	7	1	8		9	
5	1						4	

Experto

1			9		7			6
		8	4	6				7
		9		3		8		
5								
7								
	3			4	9			
					6		5	2
		2						8
			7		1		6	

Soluciones





Directorio

CAPITAL DIGITAL

Socio Fundador
Gustavo Guzmán
Presidente Media
Eugenio Fernández
VP Comercial
Santiago Pardinas
VP Contenidos
Mael Vallejo
Relaciones Institucionales
Graciela Acevedo
gacevedo@capitaldigital.lat

+Chilango diario

Editor general:
Saúl Hernández
Editora hard:
Eridani Palestino
Editor soft: Emmanuel Vizcaya
Coeditora soft: Xally Miranda
Diseño: E.R. | Emiliano Delgado
Reportero hard: Alberto Rivera
Redactora hard:
Angela Molina

Director general:
Pablo León
Directora editorial:
Cristina Salmerón
Directora de operaciones:
Adriana Paredes
Ventas: ventas@maspormas.com.mx
Editorial: guardia@chilango.com
Distribución: distribucion@maspormas.com.mx
Alianzas e intercambios: alianzas@maspormas.com.mx



Se publica de lunes a viernes y su distribución es gratuita. Editor responsable: Rodrigo Javier Gaspar Sepúlveda. Número de Reserva otorgado por el Instituto Nacional de Derechos de Autor: 04-2024020914051600-30. Número de certificado de licitud de Título No. 11955. Inscripción al Padrón Nacional de Medios Impresos de SEGOB, registro en el PNMI 28/04/2009. Editado y distribuido por Más información con Más beneficios, S.A. de C.V., Calle Juan de la Barrera, No. 112, piso 2, Col. Condesa, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México, C.P. 06140. Impreso en Impresora de Periódicos Diarios, S.R.L. de C.V., Calle Acatolenco No. 80, Col. Santo Tomás, Alcaldía Azcapotzalco, Ciudad de México, C.P. 02020. Prohibida la reproducción total o parcial.

issuu-downloader.com

arte Matilda

bazar arte matilda

4, 5 & 6 DE MARZO
Lienzo Charro del Pedregal
a partir de las 11 am

EL MEJOR AMBIENTE
ÁREA GOURMET
VALET PARKING
+100 MARCAS



¡LXS ESPERAMOS MUY PRONTO
en el bazar más increíble de México, con el mejor exposure, marcas y fundaciones!

GRACIAS A NUESTRO PATROCINADOR Chilango

issuu-downloader.com